Al-Anon Familiegroepe

Kaap Area Lonernuusbrief

Julie 2019

TOE EK DIT WAAG.

Deur - Sue P. Associate Director—Group Services .

Die driehoek wat ons kameraadskap simboliseer, is 'n herinnering dat die Stappe daar is vir my persoonlike herstel, die Tradisies om te gebruik in my verhoudings met ander, en die Konsepte is daar om my te lei wanneer ek my diens verrig. My herstel van hierdie familiesiekte - alkoholisme - het nie begin alvorens ek my voete in diens gedoop het nie. Net soos ek see-water eers toets voordat ek induik, so het ek die waters van dienslewering ook getoets. Ek het begin deur eenvoudig net getrou op te daag by my weeklikse vergadering. Ek het geweet dat indien ek die Al-Anonprogram goed wou laat werk, moes ek konsekwent wees. Ek het dikwels gehoor hoe dit wat by die vergaderings gedeel is, soos medisyne was. As ek wou hê dit moes werk, dan moet ek dit gereeld neem.

Voor Al-Anon is ek nooit genooi om by aktiwiteite aan te sluit nie. Ek was altyd die laaste een wat gekies is vir die span in die gimnasium. Maar my vriende in die program het my genooi om aan baie aktiwiteite deel te neem. In my groep behels dit om die kamer gereed te kry vir die vergadering, en om op te ruim, om versnaperings voor te berei, om aantekeninge te maak by besigheidsvergaderings, ook om die weeklikse kollekte op te neem, om inventaris te neem van ons groep se literatuur, en om as voorsitter van die vergadering op te tree. Die lede van my groep het telkens die pad vir my voorberei. Op hierdie manier was hulle my oorspronklike Diensponsors. Hulle was die voorbeeld van die gedrag wat ek vir myself wou hê.

Toe die tyd aanbreek om 'n nuwe Groepsverteenwoordiger te kies, het iemand my benoem. Ek het nie gedink dat ek dit werd was nie. Wat weet ek? Wat as ek iets verkeerd doen? Ek het gewonder oor wat sou gebeur indien ek iets doen wat Al-Anon sou benadeel? Ek is liefdevol daaraan herinner dat dit 'n 'ons' program is, en dat daar mense is wat dit voorheen gedoen het. Ek het dit toe gewaag, en het met beide voete ingeduik. Soos ek voortgegaan het om die geestelike beginsels van die Al-Anonprogram toe te pas, het ek meer selfvertroue gekry. Dit het deurgesypel na my verhoudings by my werk en by die huis. Ek was in staat om op dieselfde manier met my familie en kollegas te praat soos met my mede-Al-Anonlede in diens – met respek en liefde.

My programsponsor lei my deur die Stappe en die Tradisies om my te help herstel van die familie-siekte alkoholisme, sodat ek bewus raak van al my reaksies in enige situasie. As daardie persoon nie beskikbaar is nie, het ek dan ook 'n Al-Anonfamilie op wie ek kan leun, en wat my liefde en ondersteuning kan bied. My diensponsor wys my hoe om die Konsepte toe te pas soos ek diens lewer. Nie een van die Sponsor word verafgood nie. Hulle gee liewer van hulself en help my indien nodig. Al-Anondiens is iets wat ek regtig nie alleen kan doen nie.

Herdruk met toestemming va Die Forum, Al-Anon Familiegroep - hoofkantoor, Virginia Beach, VA. (Herdruk uit diie Apr. 2019 uitgawe).

OM MY VERNEDERING TE LAAT LOS. *Deur - Melissa H., Tennessee . .*

Ek het uiteindelik Al-Anon toe gekom nadat my tweede egskeiding afgehandel is. Ek het myself verloor deur te probeer om die persoon te wees wat ek gedink het my eggenoot wou hê, en ek was nie seker wat fout met my was nie. Iemand het voorgestel dat ek Al-Anon probeer, want dit kan help om my te leer hoe om myself te vind, om myself te versorg en die kringloop van ongesonde gedrag stop te sit. Ek het in die vergadering gedeel dat ek baie skaam voel omdat ek twee keer geskei het. Na die vergadering het mense my omhels en my verseker dat ek nie al een is wat deur 'n egskeiding gegaan het nie, selfs veelvuldige egskeidings!

Voor Al-Anon het ek nie geweet hoe om obsessiewe gedagtes te vermy nie, en hoe om myself in verhoudings te wees nie. Baie van my vriende in Al-Anon het gesê dat hulle dieselfde probleme ondervind het. Wat egter belangriker is: hulle het hul stryd oorwin, en is nou gelukkig en vry. Ons almal het een ding in gemeen: ons is geraak deur iemand se drinkery. In my geval, is dit geërf van groot-ouers na tantes, ooms, niggies en neefs. Ek is nou waar ek veronderstel is om te wees: tuis met 'n liefdevolle familie, en ek groei met die hulp van die kameraadskap van Al-Anon.

Herdruk met toestemming van Die Forum, Al-Anon Familiegroep - hoofkantoor, Virginia Beach, VA. (Herdruk uit d ie Jun 2019 uitgawe).

Literatuur

Kontak asb. vir Annalise by die kantoor Ma.-Vr. tussen 9vm.-1vm. Sy sal graag Al-Anonboeke en -pamflette aanbeveel wat aan u behoeftes sal voldoen.

Net vir vandag . . .

- Sal ek die gawe woorde en aamoediging wat ander my aanbied, aanvaar . . .
- Sal ek aandag skenk aan die lesse wat ander vir my kan leer . . .
- Sal ek onthou dat daar baie ander mense is wat gewillig is om my te help wanneer dit nodig is . . .

Saamgestel deur:

KAAP AREA-KANTOOR

Posadres	Straatadres
Posbus 727	Eenheid B5, N1 City Mews
Goodwood, 7459	Frans Conradie-rylaan
	Goodwood, 7460

Tel: 021 595 4517
Faks: 086 523 3030
E-pos: alanonct@iafrica.com

Vrywillige donasies betaal die koste van hierdie briewe. As jy 'n donasie wil stuur, is ons bankbesonderhede:

ABSA Bank (Lopende rekening)
Rekeningno: 407 321 5579
Takkode: 632 005